



# MUTIRÃO DE EXAMES DO CORAÇÃO TIRA PESSOAS DA FILA DE ESPERA

No total, mais de 60 pacientes que estavam na fila de espera foram contemplados com a realização de exames como ecocardiograma, mapa cardíológico e holter de 24 horas. Página 2

PREFEITURA DE SEARA



## MAIS DE 30 MIL PESSOAS NA EFAICS 2024

Segundo a Comissão Central Organizadora, a Efaics 2024 movimentou mais de 30 mil pessoas durante os três dias de evento. Um dos destaques da edição deste ano foi a segurança, pois a feira não registrou nenhuma ocorrência. Página 6



**JAIME FOLLE**

**O pedido de  
paz e fé das  
pessoas**

PÁGINA 2



**LUIZ DALAGO JR**

**O desafio da ciência  
na tecnologia  
do saber**

PÁGINAS 8



**CHICO**

**Confira os  
destaques  
da região**

PÁGINAS 4 E 5

# REDUÇÃO DA FILA MUTIRÃO DE EXAMES CARDÍACOS É REALIZADO EM ITÁ

Ao todo, mais de 60 pacientes que estavam na fila de espera fizeram exames como ecocardiograma, mapa cardíológico e holter de 24 horas

## Itá

No último sábado (6), a Unidade de Saúde Básica Central, que fica junto à Secretaria Municipal de Saúde de Itá, promoveu um mutirão de exames cardíológicos. Mais de 60 pacientes que estavam na fila de espera foram contemplados com a realização de exames como ecocardiograma, mapa cardíológico e holter

de 24 horas.

Essa iniciativa foi possível graças a uma parceria com uma clínica de Chapecó, que disponibilizou um médico cardiologista para realizar os exames no município. A secretária de Saúde, Juliana Batista, destacou que tais ações visam oferecer comodidade, segurança e conforto aos pacientes. Ela ressaltou a excelência da qualidade dos

exames, que equivalem aos realizados em Chapecó, o que elimina a necessidade de deslocamento dos pacientes para outras cidades.

“Os pacientes conseguem ser atendidos com qualidade e agilidade aqui no município, sem a necessidade de sair do nosso território”, afirmou Juliana Batista. Os exames foram realizados ao longo de todo o dia na Unidade Central de Saúde de Itá.

## COLUNA DO FOLLE

Jaime Folle  
jaimefolle@jaimefolle.com.br



## A PAZ

Na missa deste último domingo, eu fiz uma profunda reflexão sobre a quantidade de vezes que se pede a paz na santa missa! Diante desta reflexão e dos últimos acontecimentos no mundo, com as guerras da Rússia e Ucrânia, e de Israel com o Hamas de outras dezenas de conflitos espalhados pela terra, com repercussões no mundo inteiro, resta fazer apenas uma pergunta: “O que é a paz?”. São apenas três letras com um significado estrondoso, que por vezes passa despercebido pela mente dos seres humanos, que pensam na paz para os outros e não vivem em paz. Falamos de paz e discutimos as guerras, e não paramos para pensar o quanto falta a paz em nossos corações, iniciando em casa, na família, no trabalho, na sociedade que convivemos permanentemente. Por vezes, rogamos e rezamos pela paz aos outros e ao mundo, e esquecemos de trabalhar e viver a própria paz.

A paz depende de cada um, ela está em cada indivíduo, pois para haver a plenitude da paz dependemos de uma outra palavra um pouco maior, com sete letras, que se chama respeito. A ordem da humanidade depende do respeito, um tanto em desuso nos últimos tempos. O cidadão digno de si, que não precisa lutar por direitos de ser apenas humano.

Juntando-se ao respeito vem um complemento que seria o combustível para fazer funcionar o motor da justiça que é o amor. Paz, respeito e amor. Quem diria nós usufruirmos em plenitude destas três palavras que parecem tão simples, mas que tem um significado tão grande e uma repercussão ainda maior. “Amai-vos uns aos outros”, assim disse Jesus. Só que este amor é muitas vezes interrompido por uma sequência de ódio, inveja e poder. De que vale ter tudo na vida se falta a paz?

Para haver paz, é preciso primeiro haver amor. É preciso que as pessoas se amem e se respeitem e percebam que todos somos humanos, que o planeta é de todos e que não é justo que tantos estejam sem a paz.

O mundo precisa de paz, precisa de mais amor, respeito ao próximo, compaixão e generosidade. Só assim haverá justiça. Só assim haverá harmonia. Sem amor, respeito, nunca haverá o bem-estar comum e a plena paz.

Até a próxima!

## MELHORIAS NAS ESTRADAS R\$ 500 MIL DESTINADOS PARA PAVIMENTAÇÃO DO LOTEAMENTO GALVÃO

## Ipira

A primeira etapa da pavimentação no loteamento Galvão, de Ipira, está prestes a se tornar realidade. Após um longo processo, a contratação da empresa responsável pela execução da obra está em andamento, marcando um passo importante para a melhoria das condições de tráfego e infraestrutura na região.

Os recursos para essa iniciativa serão provenientes de uma Emenda Parlamentar Federal concedida pelo gover-

nador Jorginho Mello e contrapartida do município com recursos próprios.

A fase inicial de pavimentação contemplará a primeira etapa da rua G, parte da rua F e parte da rua B. O projeto não se limita apenas à pavimentação, ele abrange também a construção de calçadas e instalação de sinalizações, visando proporcionar maior segurança e comodidade para os moradores e transeuntes.

Além das melhorias, também há planos para a pavi-

mentação da segunda etapa da rua B do loteamento Galvão e a segunda etapa da Colombo Machado Sales. Ambas as etapas contarão com o apoio financeiro do Estado, que destinou o valor de R\$ 500 mil para cada projeto.

As licitações para essas fases já foram aprovadas pela Caixa e estão aguardando liberação dos recursos para que a ordem de serviços seja emitida pelo Executivo municipal, dando início às obras de pavimentação.



## PROGRAMA NOVOS CAMINHOS

## JOVENS ACOLHIDOS COMEMORAM A PÁSCOA EM CONTATO COM A NATUREZA

## Concórdia

A junção da generosidade e solidariedade do setor privado e da comunidade do Alto Uruguai possibilitaram uma comemoração especial a nove adolescentes que tiveram direitos gravemente lesados e, por isso, estão em serviços de acolhimento de Lindóia do Sul e Itá que participam do Programa Novos Caminhos.

Houve um momento profissional, mas principalmente de desfrute da natureza e das delícias pascais. A programação aconteceu no sábado (30), véspera da celebração. As atividades iniciaram com passeio ecológico no Parque Estadual Fritz Plaumann, em Concórdia. Ali foi possível explorar as trilhas e a rica biodiversidade

local. Uma conversa com o biólogo do parque oportunizou conhecimento sobre a atuação do profissional.

## PRESENTES

Os alunos da Educação de Jovens e Adultos do Serviço Nacional de Aprendizagem na Indústria (Senai) em Concórdia, por exemplo, sob os cuidados da professora Jennifer Valleriano Barboza durante as atividades de Empreendedorismo Social, confeccionaram ovos de chocolate, os quais se somaram aos doces gentilmente doados pelos colaboradores do Serviço e pela Docibel: "Esses mimos adoçaram os momentos compartilhados durante a manhã, enchendo de sorrisos os rostos dos adolescentes, em uma de-

liciosa caça aos ovos no bosque", comemorou a interlocutora de Responsabilidade Social da Federação das Indústrias de Santa Catarina (Fiesc), Elaine Blodorn Martins, responsável pelo Programa Novos Caminhos na região.

E para finalizar a programação especial, no domingo, 31 de março, os adolescentes foram recebidos no Chimas Restaurante para o almoço de Páscoa: "É importante destacar que toda essa iniciativa contou com o apoio de voluntários, cujo comprometimento e dedicação são fundamentais para que possamos realizar ações tão significativas como essa, que fortalecem os laços comunitários e promovem experiências enriquecedoras para todos os envolvidos", agradeceu Elaine.

DIVULGAÇÃO/PNC



Jovens acolhidos de Lindóia do Sul e Itá passearam no Parque Fritz Plaumann

**Houve um momento profissional, mas principalmente de desfrute da natureza e das delícias pascais.**

## FUNDOS SOCIAIS

## ASSINADOS TERMOS DE FOMENTO PARA REPASSE DE RECURSOS DO FIA

## Joaçaba

No dia 2 de abril, foram assinados os Termos de Fomento do Fundo da Infância e Adolescência (FIA) de Joaçaba. Os recursos foram disponibilizados por intermédio de Edital de Chamamento para Repasse de Recursos às organizações da sociedade civil. Cada uma das entidades receberá recursos provenientes da destinação do Imposto de Renda dos contribuintes que destinaram o pagamento do imposto a esses fundos especiais. Ao todo, disponibilizou-se no edital R\$ 800 mil, e cada projeto poderia alcançar o teto de R\$ 96 mil.

As entidades inscritas no

Conselho Municipal dos Direitos da Criança e Adolescente (CMDCA) estavam aptas a apresentar projetos complementares e inovadores de atendimento à criança e adolescente, dos quais foram avaliados e selecionados pela comissão do conselho, de igual modo, os projetos foram aprovados na plenária de cada conselho.

Os projetos totalizaram o valor de R\$ 696.361,51. A partir da assinatura, as entidades estão aptas a executar os projetos. O repasse da primeira parcela de ambos os fundos ocorreu na segunda-feira (8). Os projetos poderão ser realizados até dezembro de 2024.



Na foto, representantes de todas as entidades contempladas

PREFEITURA DE JOAÇABA

## ENTIDADES BENEFICIADAS

Associação de Basquete de Luzerna, Joaçaba e Herval d'Oeste (Ablujhe), com R\$ 96 mil  
Associação Pró Tênis de Mesa (APTM), com R\$ 95.954  
Associação Meio Oeste de Badminton, com R\$ 80 mil  
Associação Joaçaba de Esporte e Cultura (AJEC), com R\$ 95.993  
Associação do Meio Oeste de Judô (Amojudô), com R\$ 63.991,91  
Centro Tecnológico de Produção Industrial de Inovação (Cetepi), com R\$ 79.005  
Creche Irmã Sheila, com R\$ 96 mil  
Instituto Unimed Santa Catarina Filial Joaçaba, com R\$ 9.040  
Sociedade de Cultura Artística de Joaçaba e Herval d'Oeste (Scajho), com R\$ 80.377,60



Faça sua assinatura do jornal  
Diário do Iguaçu com o Chico  
(49) 99824-9865



## SOCIAL ALTO URUGUAI

Clademir Wildner  
chicowildner@gmail.com



Na loja Tochetto Confeções, no bairro Santa Cruz, Concórdia, há mais de 30 anos vendem vestuário e calçados de qualidade. Na foto, Andressa Kleemann, Nassi Handorf Gasperini, Fabiane Fritsch e o proprietário Edson José Tochetto. Contato: (49) 3444-1633



Pessoas muito queridas e que admiro muito: as concordienses, as irmãs Leila, Iloide, Iderse e a mãe Noêmia Geni Griebeler. Que Deus e Jesus guiem e iluminem sempre os caminhos de vocês



Destaque para os concordienses: a querida Cecília Miguel Calderolli e os filhos Valmor e Vanderlei Calderolli

Eu amo a Deus, o Senhor, porque ele me ouve; ele escuta as minhas orações. Ele me ouve sempre que eu clamo pedindo socorro. Salmos 116, 1-2.

### Abraços

Abraços de hoje vão para Cleomar Cosmann, Evandro Haeffiger, Sérgio Leonir Altmann, Leani Kapp Schmitt, João Gabriel Heinrichs, Renato Vortmann, Valdir Maier, Gelci Petrolí Brunetto, Elda Wazlawick, Ernesto Balbinot, Henrique Tochetto, Rovaldo Cumerlatto, Carlos Ferreira, Vinicius Lodi, Kiko Canale, Loreni Dressel, Gerson Luiz Rossini, Diego Müller Custódio, Gilnei Jackoski, Elisangela Dressel da Silva, Michel Costa, Edson Gutbier, Anderson Scheibe, Rafael Olmi Floriani, Gilberto Coldebella, Marizete Müller Granella, Lauri Pedrotti, Oldair Gerhardt, Marcos Berta, Lindomar Frigo e Neiva Kleemann Toniolo.



TRANSPORTE EXPRESSO, COLETAS  
E ENTREGAS DIÁRIAS



ROTAS DIÁRIAS ▼

CHAPECÓ - SEARA - CONCÓRDIA  
ITÁ - XAVANTINA  
ARABUTÃ - IPUMIRIM  
LINDÓIA - IRANI

FAÇA JÁ SUA RESERVA ☎ 49 99994-6418





Sócios-proprietários da Tasca Escapamento, no centro de Concórdia, os irmãos Cezar e Celso Tasca. Contato: (49) 3442-7026 e (49) 3442-7114



O meu grande amigo Fabiano Caitano, vereador e advogado, cuja a integridade e comprometimento são admiráveis



Na Resmini Automóveis, no bairro Santa Cruz, estive com os proprietários Elcio e Maira Resmini. Contato (49) 98835-5780 ou (49) 3442-4566



Esteve de aniversário recentemente a amiga Leônida Schmitt, de Arabutã. Completou 90 anos. Parabéns



# CENTRALTECH

## EMPILHADEIRAS E PLATAFORMAS AÉREAS



### LOCAÇÃO • MANUTENÇÃO • VENDA E PEÇAS

# 49 3025-5060

[www.centraltech.ind.br](http://www.centraltech.ind.br)

**Av. Pedro Giordano Cella, 1100D • Bairro Trevo**



# FEIRA DE NEGÓCIOS EFAICS 2024 ENCERRA COM MOVIMENTAÇÃO DE MAIS DE 30 MIL PESSOAS

Feira aconteceu dos dias 4 a 7 de abril no parque de exposições de Seara com apresentações locais e show nacional com Simone Mendes

## Seara

Durante quatro dias, Seara celebrou música, cultura, gastronomia e negócios. A Efaics 2024, segundo a organização do evento, foi sucesso, contando com a participação de mais de 30 pessoas durante os três dias de evento e programação diversificada. A feira aconteceu nos dias 4 a 7 de abril.

A Efaics 2024 teve início com uma recepção por parte do público. Os pavilhões foram abertos às 18h, dando iní-

cio às atividades. A praça de alimentação foi o ponto de encontro, com apresentações musicais que incluíram Luiz Henrique & Banda, violinista Sara Moraes, Banda Reggae e Arthur & Alessandra, proporcionando um ambiente animado e acolhedor para os visitantes.

## SEGUNDO DIA

O segundo dia da Efaics 2024 não ficou atrás em termos de empolgação e partici-

pação do público. Com os portões abertos às 10h, os visitantes puderam aproveitar novamente da diversidade de opções oferecidas nos pavilhões. A praça de alimentação continuou sendo um ponto de destaque, com apresentações que incluíram Grupo Trilha Serrana, Grupo Mania do Som e Banda Vira Copos.

## PRESENÇA DO GOVERNADOR

A presença do governador do Estado de Santa Catarina,

Jorginho Mello, trouxe um momento especial, marcado pela assinatura da ordem de serviço para a revitalização da SC-283. O foi marcado pela abertura oficial da Efaics na Arena de Shows, seguida pelas performances de DJ Ivan Ranzan e Grupo Tchê Chaleira.

## TERCEIRO DIA

O terceiro dia da Efaics 2024 foi marcado por mais um momento de alegria e descontração, com famílias inteiras

se reunindo para aproveitar o evento. A praça de alimentação continuou sendo o centro das atenções, com apresentações de Rose Lima & Banda, Musical Sonhos, Banda ADM, Grupo Agia e Banda Monalliz, além de um espetáculo infantil especialmente dedicado às crianças. A noite foi encerrada em grande estilo com o DJ Ivan Ranzan e um show emocionante do cantor e compositor Humberto Gessinger, ex-vocalista do Engenheiros do Hawaii.

PREFEITURA DE SEARA



Mais de 30 mil pessoas estiveram presentes da feira

## ENCERRAMENTO COM SIMONE MENDES

Um dos momentos marcantes da Efaics 2024 foi o seu último dia, que ficará na memória de todos os presentes. O encerramento foi marcado pela presença da cantora e compositora Simone Mendes, que brindou o público com uma apresentação de encerramento da feira. Foram quatro dias de música, entretenimento, oportunidades de negócios e momentos inesquecíveis.

## UMA FEIRA SEGURA

Segundo informado pela Comissão Central Organizadora da Efaics 2024, o total de ocorrências registradas na feira foi de zero. Eles destacam que este foi um ponto positivo da feira e aconteceu graças a uma ação conjunta envolvendo as Forças de Segurança e Comissão Central Organizadora.

## MELHOR IDADE RAINHA E PRINCESAS DA KERBFEST SÃO ESCOLHIDAS

### Peritiba

Na última quarta-feira (3), a Prefeitura de Peritiba promoveu um evento dedicado aos idosos, celebrando a tradição local com a escolha da rainha e princesas do Kerbfest da melhor idade. O evento, realizado no Centro de Convivência dos Idosos, marcou um dia repleto de ativi-

dades e celebrações.

Entre os momentos do dia estava a eleição das representantes da festa. Aile Gastmann foi coroada como rainha, enquanto Semi Dametto Conte e Tereza Regina Persch foram nomeadas primeira e segunda princesas.

A programação teve início às 9h30 com a recepção aos idosos, se-

guida por uma série de atividades planejadas para promover a interação e a diversão. Os participantes também desfrutaram de um almoço especial durante a tarde, além de uma programação musical especialmente preparada para animar o ambiente e proporcionar momentos de alegria e integração entre todos os presentes.

PREFEITURA DE PERITIBA



Escolhidas a rainha e as princesas de Peritiba



# CONQUISTA

## EQUIPE DE KARATÊ VENCE 1ª ETAPA DO CAMPEONATO CATARINENSE

Sediado em Ipira, competição reuniu cerca de 140 atletas que participaram nas modalidades de kata individual, kata em equipes e kumite individual

PREFEITURA DE PIRATUBA

### Piratuba

No último final de semana, os atletas da equipe de karatê de Piratuba demonstraram seu desempenho na 1ª etapa do Campeonato Catarinense de Karatê Interestaduais. O evento, sediado pelo município de Ipira, reuniu cerca de 140 competidores de várias cidades do estado, que participaram nas modalidades de kata individual, kata em equi-

pes e kumite individual.

Destacando-se na competição, Piratuba fez sua presença com a participação de 79 atletas. Ao final do torneio, a equipe celebrou a conquista de um total de 42 medalhas de ouro, 45 de prata e 32 de bronze.

O mentor da equipe, Sensei Abreu, expressou sua gratidão pelo desempenho dos atletas. Além disso, ele destacou o apoio fundamental dos

pais e reconheceu o constante suporte da Administração Municipal, que desempenha um papel crucial no desenvolvimento do karatê local.

Os resultados do bom desempenho da equipe de Piratuba garantem à equipe uma vaga na Copa do Brasil, que está agendada para o mês de maio em São Paulo. Esta competição nacional promete ser um novo desafio para os karatecas de Piratuba.



Equipe de karatê de Piratuba vence primeira etapa do campeonato catarinense

## FUTEBOL SUÍÇO DE OURO

### SEGUNDA RODADA DO MUNICIPAL É REALIZADA

PREFEITURA DE OURO



Segunda rodada do municipal de futebol é realizada na comunidade Santa Bárbara

### Ouro

Três jogos foram disputados na tarde do sábado (6), na comunidade de Santa Bárbara, pela segunda rodada do Campeonato Municipal de Futebol Suíço de Ouro.

Na preliminar, pela categoria feminina, o Santo Antonio (Rancho Grande) ven-

ceu o Juventude (Pinheiro Alto) por 3 a 1. Em seguida, pela categoria masculino, o Navegantes foi derrotado pelo Juventude por 2 a 1 e no último jogo da tarde, também pelo masculino, Beija-Flor "A" e Carmelinda/Linha São Paulo empataram em 0 a 0.

A próxima rodada será no sábado, dia 13, na comunidade

de linha Bonita, com as seguintes partidas: 14h30 – Juventude x Fênix (Feminino); 15h30 – Beija-Flor "B" x Navegantes (Masculino); e 16h30 – São José x Carmelinda/Linha São Paulo (Masculino). A competição é promovida pela Comissão Municipal de Esportes (CME) de Ouro. A arbitragem está a cargo da Liga LEIROMECC.

## CAMPEONATO

### 16ª COPA PRIMAVERA VALE DO PIRAPÓ É REALIZADA

PREFEITURA DE PRESIDENTE CASTELO BRANCO



16ª Copa Primavera Vale do Pirapó é realizada

### Presidente Castelo Branco

Na 16ª edição da Copa Primavera Vale do Pirapó, a equipe de Presidente Castelo Branco mostrou seu talento no campo, especialmente nas categorias Sub-12 e Sub-10.

No Sub-12, mesmo em seu primeiro ano na categoria, Presidente Castelo Branco alcançou

o vice-campeonato em uma disputa acirrada contra Paranapanema. O placar final de 3 a 2 para Paranapanema não diminuiu o brilho da equipe de Castelo Branco, cuja garra e habilidade marcaram a competição.

Além disso, na categoria Sub-10, uma jovem jogadora se destacou como a revelação do campeonato: Maria Julia Nicolini.



## EIXO SOCIOTECNOLÓGICO

Luiz Dalago Júnior  
junioridalago@hotmail.com

# O prejuízo das distrações tecnológicas frente ao desafio da busca pelo conhecimento científico

Na era digital, somos bombardeados por uma infinidade de distrações tecnológicas que competem pela nossa atenção a cada momento. Redes sociais, aplicativos de mensagens, vídeos virais e notificações constantes criam um ambiente de constante interrupção, dificultando a concentração e prejudicando a busca pelo conhecimento científico. Nesta coluna, exploraremos os efeitos prejudiciais das distrações tecnológicas e como podemos enfrentar esse desafio para promover uma cultura de aprendizado científico profundo e significativo.

### O IMPACTO DAS DISTRAÇÕES TECNOLÓGICAS NA APRENDIZAGEM

A tecnologia é uma grande aliada do ser-humano, tendo significativa importância para o desenvolvimento da sociedade, mas também traz alguns problemas que devem ser analisados. As distrações tecnológicas têm um impacto significativo na forma como absorvemos e processamos informações, especialmente quando se trata de aprendizado científico. Estudos mostram que a constante alternância entre tarefas e a exposição a estímulos digitais podem prejudicar a nossa capacidade de concentração e retenção de informações. Isso é especialmente preocupante quando consideramos a complexidade e a profundidade do conhecimento científico, que muitas vezes exigem um foco intenso e prolongado para serem compreendidos completamente. Além disso, as distrações tecnológicas podem levar à superficialidade na absorção de conteúdo. Em vez de dedicar tempo e esforço para entender conceitos científicos complexos, muitas pessoas tendem a consumir informações de forma superficial, pulando rapidamente de uma fonte para outra sem realmente internalizar o conteúdo. Isso pode levar a uma compreensão superficial e fragmentada do conhecimento científico, impedindo o desenvolvimento de uma compreensão profunda e significativa dos temas em questão.

### DESAFIOS NA ERA DA INFORMAÇÃO INSTANTÂNEA

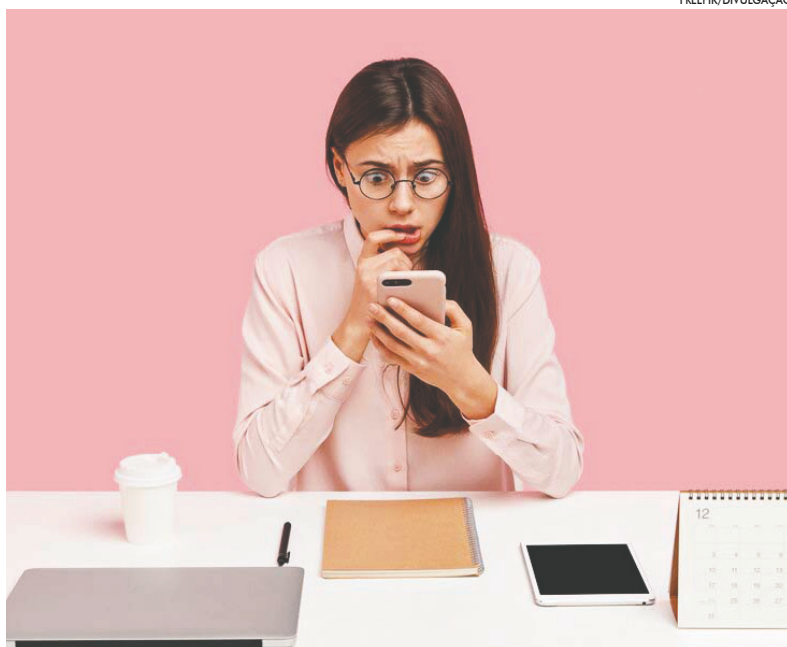
Na era da informação instantânea, temos acesso a uma quantidade sem precedentes de informações a qualquer momento e em qualquer lugar. Enquanto isso oferece oportunidades incríveis para a busca pelo conhecimento científico, também apresenta desafios significativos. A facilidade de acesso a informações pode levar à sobrecarga de informações, tornando difícil discernir entre fontes confiáveis e informações imprecisas ou enganosas. Além disso, a natureza rápida e fragmentada das informações digitais pode levar a uma cultura de gratificação instantânea, onde esperamos respostas rápidas e soluções fáceis para problemas complexos. Isso pode minar o processo de aprendizagem científica, que muitas vezes é marcado por tentativa e erro, experimentação e reflexão crítica.

### AFASTAMENTO DO CONHECIMENTO DA GERAÇÃO Z

Estamos vendo cada vez mais uma falta de comprometimento da geração Z com a busca pelo conhecimento científico, o que demonstra pouco comprometimento com pesquisa e formação profissional, afastando essas pessoas do meio acadêmico.

O mundo atual se tornou dopaminérgico, isso demonstra um grande problema a ser enfrentado, pois a busca pelo prazer imediato vem criar uma cultura patológica, onde aquilo não se manifeste como um prazer imediato é rechaçado, pois caracteriza um sofrimento.

FREEPIK/DIVULGAÇÃO



### COMO PROMOVER UMA CULTURA DE APRENDIZADO CIENTÍFICO PROFUNDO

Apesar dos desafios apresentados pelas distrações tecnológicas, ainda há maneiras de promover uma cultura de aprendizado científico profundo e significativo.

Precisamos primeiramente estabelecer limites de tecnologia, verificando a importância de desconectar regularmente e estabeleça limites claros para o uso de dispositivos digitais. Isso pode incluir períodos de tempo dedicados exclusivamente à leitura e estudo, sem distrações tecnológicas.

Outro fator importante é a prática da atenção plena, para ajudar a cultivar a concentração e a consciência, permitindo o envolvimento mais profundo com o material de estudo. Nesse mundo de incertezas, precisamos primeiramente promover o pensamento crítico, incentivando a análise crítica e a investigação profunda ao estudar temas científicos, através de perguntas, debates e discussões que desafiem as suposições e promovam uma compreensão mais profunda dos conceitos em questão.

### CONCLUSÃO

Em um mundo repleto de distrações tecnológicas, a busca pelo conhecimento científico pode parecer um desafio intransponível. No entanto, ao reconhecer os efeitos prejudiciais das distrações tecnológicas e implementar estratégias eficazes para enfrentá-las, podemos promover uma cultura de aprendizado científico profundo e significativo. Ao fazer isso, não apenas fortalecemos nossa compreensão do mundo ao nosso redor, mas também capacitamos a próxima geração de cientistas e pensadores críticos a enfrentar os desafios do futuro com confiança e resiliência.